Triangulaid

Les fondamentaux du “JEU”

Swinguez comme vous marchez



baptiste levrier

Les trois phases de la méthode

➤ **Le jeu**
Un *“geste naturel”* avec les fers compris entre le 5 et le PW.

➤ **Le sport**
Un plein swing, plus physique et technique, avec les clubs compris entre le fer 4 et le driver.

➤ **Le business**
Tous les petits coups et le putting

Stéphane Bachoz

Pro PGA France, responsable de l’enseignement Triangulaid sur les practices de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport.

Dans le précédent numéro, nous avons abordé les questions du grip et du maintien de la position au finish (pendant 7 secondes). Il est temps maintenant de mettre en place votre geste naturel. Rappelez-vous que le matériel moderne nous permet de moins nous soucier de la technique, au profit d'un mouvement libéré de toute contrainte.

Votre swing naturel : Mode d'emploi

Libérez votre instinct

Les exercices qui suivent vont vous surprendre, peut-être même vous déstabiliser, mais une fois encore mettez vos à priori de coté et laissez vos sens s'exprimer. En quatre étapes et quelques minutes, devenez maître de votre swing et de vos sensations. À l'image de votre façon de marcher, laissez vos bras réagir au mouvement des pieds : ***l'astuce est dans les orteils.***

Première étape

valorisez les sensations dans les orteils

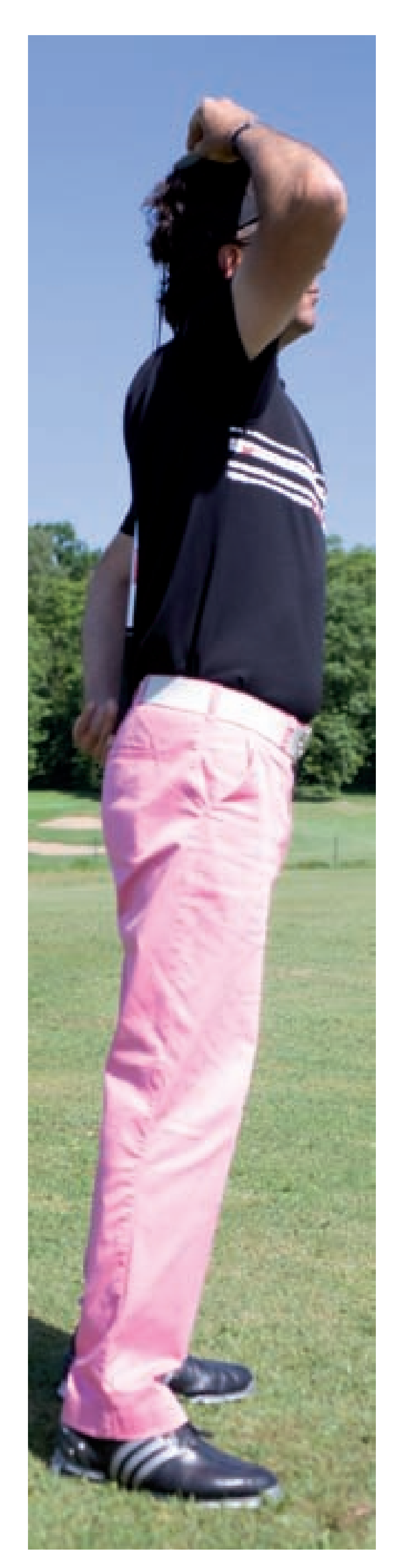
Comprendre que le geste part du bas du corps pour remonter jusqu'aux bras est primordial pour aborder la quête d'un swing qui vous est adapté.



Avec un club dans le dos, utilisez votre pied gauche pour initier la rotation vers la droite (pour les droitiers) et prendre un appui solide sur le pied droit.



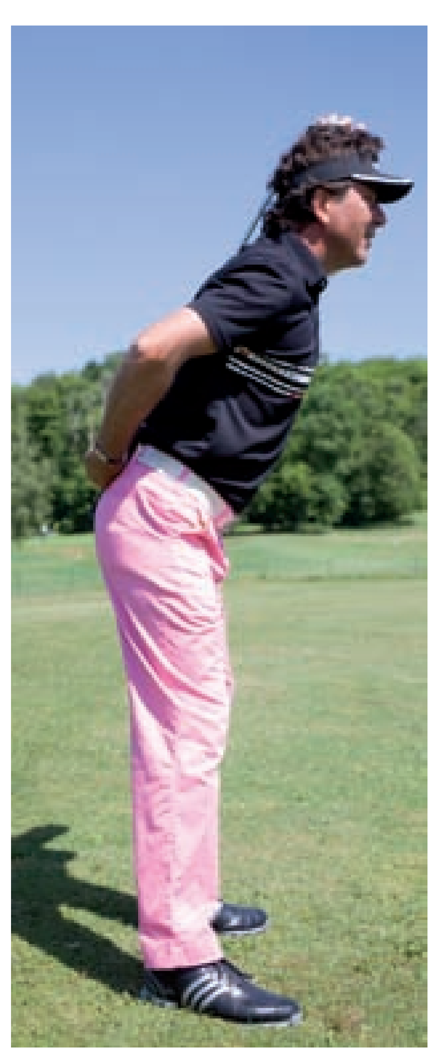
Au retour, utilisez sur votre pied droit pour amorcer la rotation vers le pied gauche jusqu'au finish, qui dure 7 secondes.



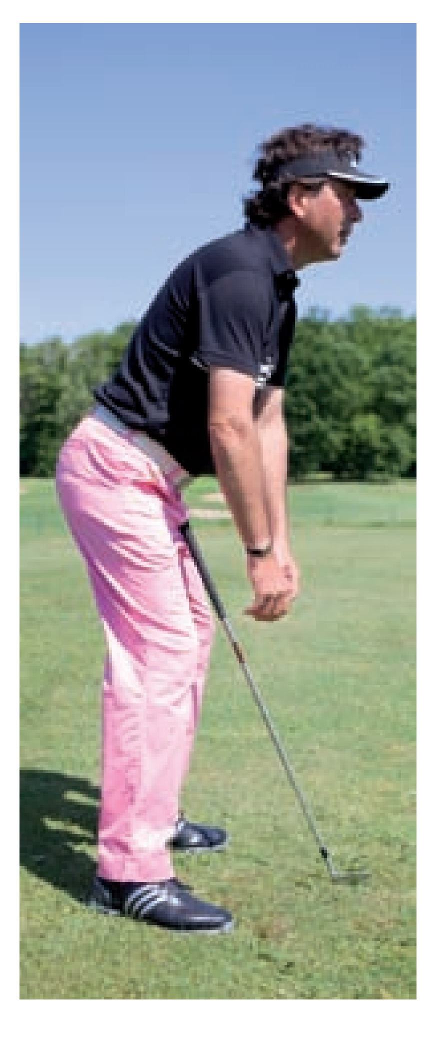
Deuxième étape

Trouvez votre posture idéale, créez les bons angles

Tous les joueurs n'ont évidemment pas la même morphologie. Chacun doit adapter sa posture à son physique et à son âge. Voici une manière simple pour améliorer votre posture.



Inclinez le haut du corps à partir du bassin, le club vous aide à garder un dos droit.



Relâchez vos bras pour les libérer. Ils pendent à l'aplomb des épaules et sont désormais prêts à réagir au mouvement de vos pieds. Débloquez ensuite les genoux en les fléchissant légèrement.

Troisième étape Eliminez les parasites

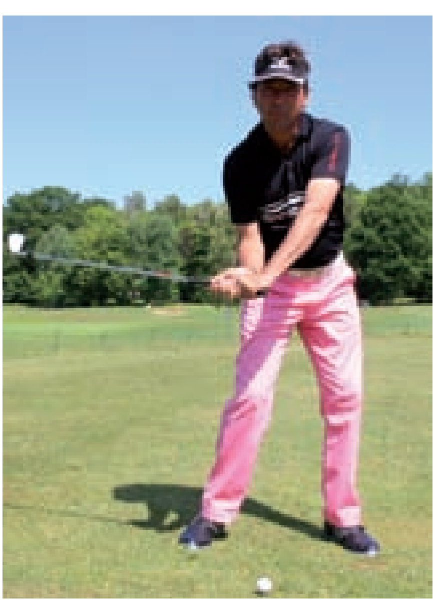
Ne regardez pas la balle !

À l'image des grands champions, le golf est un jeu dans lequel vous devez apprendre à rater. Cela vous permettra de mieux appréhender les sensations nécessaires pour réussir. Swinguer sans regarder la balle va vous permettre de vous libérer de toutes contraintes psychologiques et physiques.

Placez la balle sur un tee, fixez un point à l'horizon et gardez le jusqu'au moment de l'impact.











Laissez ensuite la tête tourner en direction de la cible en même temps que votre pied droit (pour les droitiers) fait sa rotation vers le pied gauche.



Gardez en tête que le finish est plus important que le swing et qu'il dure 7 secondes. Acceptez de rater la balle mais pas le finish !

Au début vous ne toucherez probablement pas la balle, c'est normal, car vous donnez trop d'importance à votre physique et pas assez au mouvement d'inertie de votre club. Persévérez jusqu'à ressentir un transfert des sensations du cerveau aux orteils. Les pieds initient la rotation, le poids du club entraîne le mouvement. Au terme de cet exercice, vous devez ressentir une amélioration de votre équilibre et de votre relâchement. Découvrez cette sensation unique de toucher une belle balle sans aucun effort physique !

Les erreurs à ne pas commettre

Regarder la balle au backswing ou au moment de l'impact est une action naturelle. Le faire vide l'exercice de sa substance.



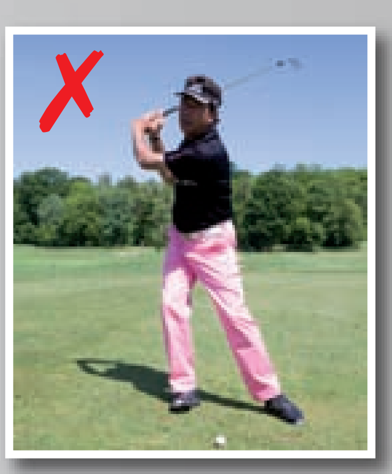


Initier le mouvement avec les épaules et le haut du corps. Vous perdriez l'équilibre à coup sûr.



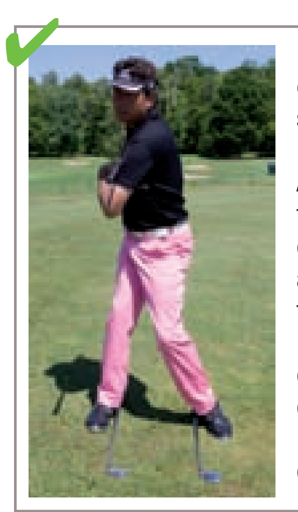
Tourner la tête vers l'arrière au backswing.

Perdre l'appui solide sur le pied droit. Cela déséquilibre votre swing et ne vous permet pas de bénéficier de la puissance de votre matériel.

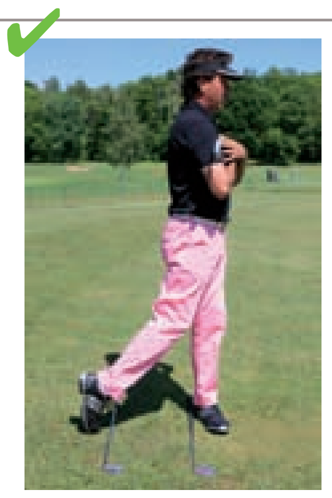


Mes conseils

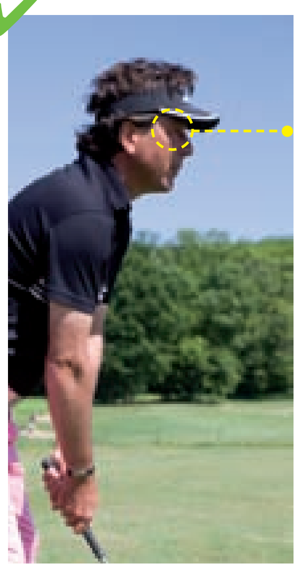
Acceptez de rater, vous finirez par réussir très vite. Ne cherchez pas à frapper la balle, concentrez vous sur l'équilibre au finish.



Placez deux clubs entre vos pieds au sol et un autre au niveau des épaules. Avec le pied gauche, tournez la hanche droite tout de suite au démarrage pour favoriser une meilleure prise d'appui sur le pied droit et une meilleure rotation des épaules.



Lors de la rotation, alignez le club à ceux au sol au backswing mais également au finish.



Le point que vous devez fixer n'est pas plus gros qu'une balle de golf.

Après avoir développé vos sensations “sans regarder la balle”, il est indispensable d’enchaîner avec ce nouvel exercice pour vous retrouver dans les conditions réelles de votre swing naturel.

Quatrième étape Trouvez votre rythme en marchant

Regardez la balle !

Le rythme est un élément essentiel du swing. Alors que certains cherchent à pulvériser la balle, d’autres opèrent au contraire un swing très lent. S’il n’existe pas de rythme type, chaque joueur doit néanmoins trouver sa propre cadence. La meilleure solution consiste à swinguer de la même manière que vous marchez. Observez Fred Couples et Ernie Els : ils marchent et swinguent lentement, cela ne les empêche pas d’être aussi puissants que Padraig Harrington, qui lui, marche et swingue très rapidement.



Depuis votre position à l’adresse, reculez de trois pas par le pied gauche (pour les droitiers) en suivant la ligne balle-objectif.



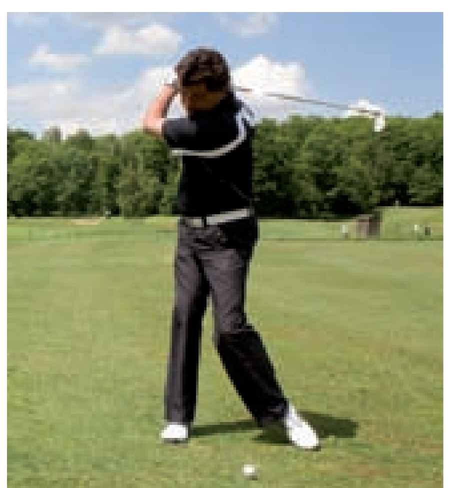
En gardant le club en l’air, votre grip bien maintenu, partez du pied droit (pour les droitiers). Ne quittez plus la balle des yeux !



Au troisième pas, posez le pied droit et le club en même temps dans leur position initiale. Veillez à ce que le pied droit soit perpendiculaire à la ligne balle-objectif.


Toujours sur le même rythme, posez le pied gauche dans sa position initiale pour trouver votre position “adresse” finale. La ligne des pieds est orientée à gauche de l’objectif, et le poids du corps est transféré sur le pied gauche.


En gardant le même rythme, amorcez votre backswing par le pied, le genoux, la hanche et l’épaule gauches. Le poids du corps est transféré sur votre pied droit.




N’oubliez pas que vous devez faire partir le mouvement du bas du corps en faisant tourner les hanches. Gardez le même rythme jusqu’au finish, avec un backswing à la même vitesse que la descente.


La position finish est stable, vous devez la maintenir sept secondes (soit la durée de vol de la balle) en relâchant seulement les bras, ce qui fait que votre club vient se poser sur votre épaule en même temps que la balle, elle, touche le sol. I’m the ball !

À chacun son swing

Il est important que vous trouviez quel type de golfeur vous êtes. Personne ne marche de la même manière donc personne ne swingue de la même manière !
Certains marchent avec le haut du corps dominant alors que d’autres se mettent en mouvement uniquement par les pieds.
D’un jour à l’autre comme d’un trou à l’autre sur le parcours, votre rythme peut changer. Entraînez-vous à modifier votre tempo avec cet exercice, une fois lent et une fois rapide et déterminez quel est celui qui vous convient le mieux.
Soyez patient, enchaînez ces exercices, vous serez bientôt en mesure de jouer votre meilleur golf.